

## Konståkning | Konståkaren siktar högt



Under pandemin tvingades Lovisa Aav att träna helt själv under en period: "Eftersom det bara var elitåkare som fick träna så tränade jag helt själv under några månader. Det var tufft att komma hit helt själv och utan några andra", berättar hon.

# Lovisa Aav tränar

Tipsa oss!  
sporten@na.se 019-155060



**Jonas Brännmyr**  
019-15 50 65  
jonas.brannmyr@na.se



**Fredrik Carlsson**  
019-15 51 28  
fredrik.carlsson@na.se



**David Hellsing**  
019-15 50 62  
david.hellsing@na.se



**Billy Hammer**  
019-15 50 28  
billy.hammer@na.se



**Elena Lövhölm**  
073-230 16 67  
elena.lovholm@na.se



**Lasse Wirström**  
019-15 50 61  
lars.wirstrom@na.se

Sportchef: Pierre Bokvist  
019-15 51 67  
pierre.bokvist@na.se

**SPORTEN  
OCKSÅ PÅ  
WEBBEN**

**ÖREBRO** Lovisa Aav tränar mer än ett dygn av veckans sju dagar för att bli Sveriges bästa konståkare.

Ändå lever hon ett idrottsliv långt borta från strålkastarna. Och när uppmärksamheten riktades mot hennes sport under OS handlade det om en skev värld av gråtande ryska tonårsstjärnor.

I en stor intervju berättar 19-åringen om vardagslivet som konståkare i Örebro, hennes syn på skandalen under OS och målet att vinna junior-SM i april. Det är något som Lovisa Aavs tränare Susanne Seger säger som huggar tag i mig. Konståkningstränaren säger att isen är som en stor scen. Och att det krävs mod att ens åka ut på den för att tävla.

Vi sitter på läktaren i Trängens

ishall och nedanför oss ligger den blank, en 30 meter bred och 60 meter lång isscen.

Det är lätt att sätta sig in i den hisnande känsla det måste vara att ta det första skridskoskåret ut för att tävla.

**Lovisa Aav är 20 år** och Örebros bästa konståkare. Det epitetet kan gälla för hela Sverige om hon i april når målet att vinna junior-SM i Borås.

För att lyckas tränar hon 25 timmar i veckan samtidigt som hon jobbar extra på en skola. När jag frågar henne om "scenen" säger hon att hon har lärt sig att hantera den men att det var svårare när hon var yngre.

– Det här är något som jag gör varje dag, 25 timmar i veckan. Det här är mitt liv och jag blir inte längre nervös för att åka ut på isen. Det är mer prestationen som gör mig ner-

vös. Men när jag var yngre tyckte jag att det var jobbigt att tävla. Jag var nervös och satt och tänkte på det jättemycket. Med åren är det inte så längre. Nu längtar jag efter att få tävla, säger Lovisa Aav.

Hon flyttade till Örebro redan som 16-åring för att gå på NIU (nationellt idrottsgymnasium) på Virginska. Hemma i Eskilstuna lämnade hon familj och gamla skolkompisar.

Hon erkänner att elitsatsningen på konståkning har varit tuff.

– Vissa dagar har jag velat sluta. Det har varit jättejobbigt. Konståkning är en svår sport, med tuff fysträning, svåra hopp och mycket att hantera mentalt. Det har inte varit lätt men jag är väldigt glad att jag har fortsatt och pushat mig själv, säger Lovisa Aav.

**Om man har klarat det här så antar jag att man kan klara andra saker i livet också?**

– Ja, att jag har gått igenom det här har gjort mig till en annan person. Om jag vill plugga vidare eller i arbetslivet i framtiden så klarar jag nog det mesta om jag har klarat av elitträning i konståkning, säger hon.

**I den senaste** elitserietävlingen fick hon användning av den där mentala tuffheten. Tävlningen består av ett kortprogram första dagen och ett avgörande långprogram dagen efter. Men det är bara de bästa som får tävla den andra dagen.

Lovisa Aav var en av favoriterna men en miss under kortprogrammet gjorde att hon befann sig i en ovan situation. Placerad på 16:e plats fick hon inte ens tävla andra dagen utan göra sitt långa program redan på kvällen under första dagen.

– Jag hann inte ens bli besviken. Jag hade ju tränat svinhårt inför den



Lovisa Aav flyttade till Örebro redan som 16-åring. "Jag jobbar extra som resurs på en skola på dagtid. Jag tog studenten i våras och nu är mitt fokus konståknigen. Jag satsar verkligen", säger Lovisa Aav.



Tränaren Susanne Seger håller koll på Lovisa Aav under ett av parets många träningstimmar i Trängens ishall. "Hon har också varit jätteviktig för mig med den mentala träningen. Förut hade jättesvårt med den mentala biten på tävlingar", säger Lovisa.

# hårt för att nå toppen

tävlingen och var bara så arg. Jag visste att jag kan så mycket bättre, säger hon.

Hon tog revansch i det långa programmet, hon säger att "allt bara klickade" och hon kunde gå och lägga sig på kvällen med känslan av att resultatet, trots missen i kortprogrammet, skulle räcka långt. När hennes konkurrenter åkte dagen efter visade det sig att den känslan stämde.

En efter en tvingades de se sig slagna och till slut var Örebroåkaren fyra i tävlingen. Inte en seger eller ens en pallplats. Men ändå ett viktigt kvitto på att hon klarar pressen.

**Det gör att hon** nu siktar högt i junior-SM – det första stora mästerskapet efter många inställda tävlingar under coronapandemin.

– Vi är ungefär fyra tjejer som konkurrerar. Jag har fyra tripplar

i mitt långa program och det är inte allt för många som gör det i Sverige. Jag vet att jag har ett program som räcker och gör jag hoppen skulle jag kunna vinna. Så mitt mål är att ta ett guld och det är det som jag tränar för, att ta SM-guld. Bara jag gör mitt program korrekt så får domarna bestämma resten, säger Lovisa Aav.

Hon har redan vunnit en stor tävling i vinter. Skate Sweden i Malmö i november, den första internationella tävlingen som hon har kunnat ställa upp i under de här pandemi-åren.

En stor framgång som har gått obemärkt förbi på hemmaplan i Örebro.

– Det är jättestrött när man når högre resultat men ingen vet om det. Det här är en sport som domineras av tjejer och den uppmärksammas inte alls av media om man jämför med "killsporter". Det är jättestört att vinna Skate Sweden men



"Det här är en sport som domineras av tjejer och den uppmärksammas inte alls av media om man jämför med "killsporter", säger Lovisa Aav.

ingen vet om det eftersom sporten inte uppmärksammas, säger hon.

**Rubrikerna kring** konståkningsporten har under de senaste åren i stället ofta varit negativa. Under OS i Kina i vinter blev det skandal när bilder på de unga tonåriga ryska stjärnorna grät framför tv-kamerorna. 15-åriga Kamila Valieva vann OS-guld men fastnade sedan i ett dopningskontroll. Tonåringen hamnade i en mediastorm men fick ändå fortsätta att tävla. Under en enorm mental press misslyckades hon till slut i det långa programmet. Valieva är den senaste av unga ryska konståkningsstjärnor.

Alina Zagitova är jämnårig med Lovisa Aav men vann OS redan för fyra år sedan, i Sotji. I Peking var hon inte med eftersom hon har lagt av, utsliten av en träning som kan bryta sönder sina stjärnor.

– Det är tråkigt för det är så som folk ser på sporten. Jag tycker att man ska höja ålderskravet för att få tävla på OS. De ryska åkarna är väldigt unga när de kommer fram. I Sverige blir åkarna åkarna bättre under senare år, inte när de är 14 eller 15 år gammal för att sedan sluta när de är väldigt unga.

**Blir man stressad av att de ryska åkarna är yngre än dig – trots att du bara är 20 år gammal?**

– Hon (Josefin Taljegård) som fick åka för Sverige var 26 år och i Skandinavien finns det många äldre åkare. De ryska åkarna är väldigt unga åkare men de försvinner snabbt. Jag vill hellre ha en lång karriär än att gå sönder så snabbt.



Text & foto  
**Fredrik Carlsson**  
019-15 51 28  
fredrik.carlsson@na.se